

Koolilõuna 27.03-31.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste röösa koorega	120,00	206,57	11,34	14,14	9,86
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsasalat linaseemnetega	25,00	27,35	2,83	1,70	0,77
	Peet, hapukapsas, punane uba, salatikaste	25,00	13,05	2,00	0,10	0,69
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		574,47	84,60	19,42	20,60

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	200,00	179,20	18,48	5,13	11,68
	Vanilli-jogurtidessert marjakastmega	160,00	258,00	35,40	11,50	3,12
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		616,40	86,81	20,07	21,77

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	120,00	200,57	15,09	12,09	10,97
	Kartuli-kruubipuder	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-redisesalat pähklitega	25,00	25,95	2,99	1,47	0,54
	Punane kapsas, kaalikas, kikerhemed, salatikaste	25,00	15,00	2,25	0,23	0,63
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Pim (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		564,42	84,86	18,72	22,55

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	200,00	166,40	17,36	13,36	6,64
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		625,90	87,07	19,51	21,89

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas veisehakklihakaste punaste ubadega	120,00	235,71	8,30	13,62	8,23
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat roheline sibulaga	25,00	15,75	2,37	0,65	0,42
	Hiinakapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	25,00	28,70	2,19	1,58	1,12
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		679,26	93,11	20,19	23,18

Nädala keskmine: 612,09 87,29 19,58 22,00

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV